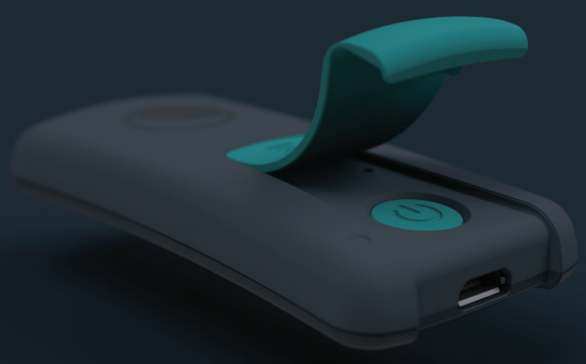
Pose manual



EN NL GE FR ES IT TR

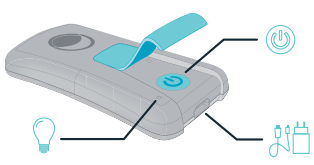
NightBalance

Wake up together well-rested

The Pose by NightBalance

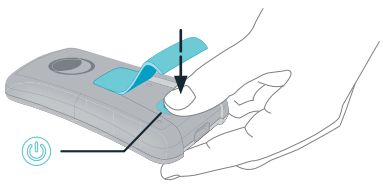
Using gentle vibrations, the Pose trains you to not sleep on your back. This prevents you from snoring while sleeping on your back, and allows you (and your partner) to wake up well-rested. The Pose is a small and light device, with a comfortable strap worn just below the chest. When you lie on your back, the Pose starts vibrating softly, reminding you subconsciously to switch to a different sleeping position.

1 Pose



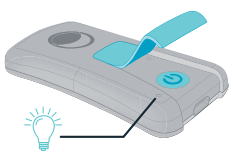
- On/off-button.
- Charger and USB cable.
- Indicator light.

2 Switch on



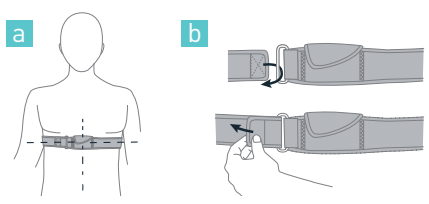
a Press ⏻ once to switch on the Pose.
b The indicator light slowly blinks green when the Pose is switched on.

3 LED light

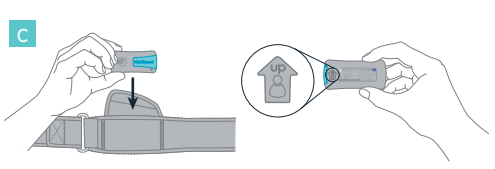


a Green — Pose is ready for use.
b Orange — Recharge before next use.
c Red — Check website for troubleshooting: pose.nightbalance.com/support

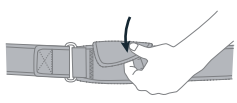
4 Torso strap



a Center the pocket on front of your torso, just below the chest.
b Pull the strap through the buckle and fasten with Velcro.

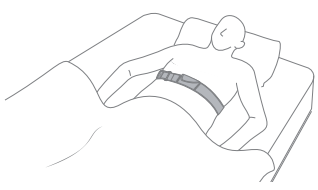


c Position the Pose with the arrow facing up and towards you into the pocket.



d Close the pocket flap.

5 Falling asleep period

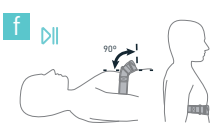


a Fall asleep in any position you prefer.
b The 30 minute falling asleep period starts once you switched the Pose on and you lay down.

During sleep

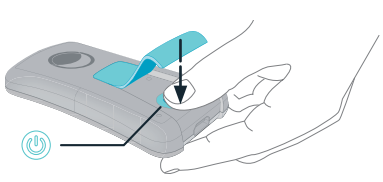
c After the falling asleep period the Pose starts vibrational feedback.
d The Pose adjusts the vibrational intensity to your sleeping behavior.
e Turn over from your back when the Pose vibrates.

Pause mode

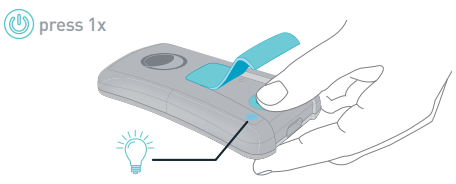


f Activate the 20-minute pause mode by turning the strap 90° or by getting up.

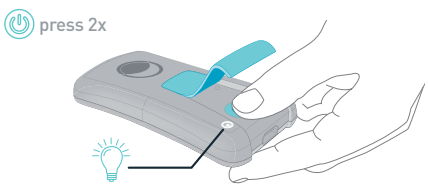
6 Reading out stored sleep data



a Make sure the Pose is switched on.

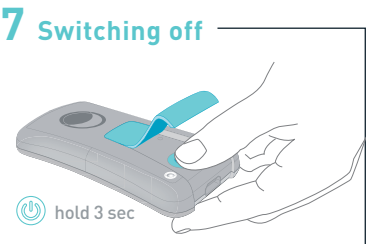


b Number of times the Pose vibrated: Press ⏻ once and count the number of blue blinks.



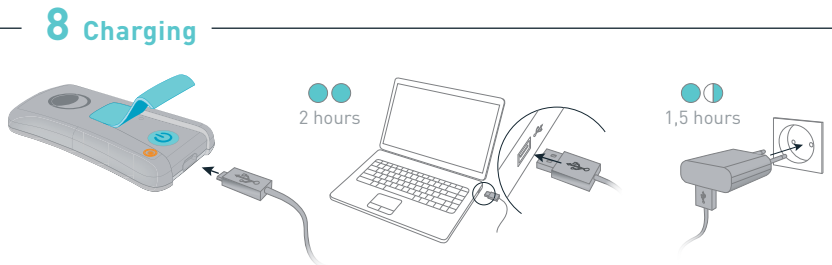
c Number of times on your back: Press ⏻ twice and count the number of white blinks.

7 Switching off



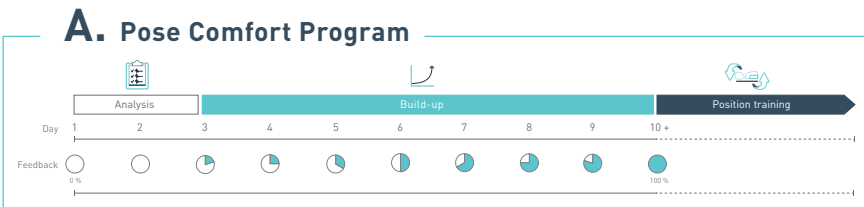
a Press and hold ⏻ until the white light goes out (3 blinks).

8 Charging



a Orange — Charge the Pose with the charger, or by connecting it to your computer with the USB cable.

A. Pose Comfort Program



1 Analysis (night 1-2)
No vibrational feedback, only measures % of time slept on your back.

2 Build-up (night 3-9)
Build-up of vibrational feedback, decrease in % of time slept on your back.

3 Position training (night 10+)
Vibrational feedback everytime you sleep on your back.

B. Auto-level program

1 The Pose automatically monitors your responsiveness to vibrations. The Pose adjusts the intensity of the vibrations to suit your responsiveness.

D. Legend for indicator light during use

Green (slow blinking)	Ready for use.
White (3 sec on)	The device is in pause mode.
Orange (slow blinking)	The device needs to be charged for the next night.
Red	Go to pose.nightbalance.com/support for troubleshooting.
Blue (blinking)	Number of vibrations during the past night.
White (blinking)	The number of times on your back during the past night.

E. Legend for indicator light during charging

Green	Fully charged and ready for use.
Green (blinking)	Charging, but ready for use.
Orange (blinking)	Charging, battery still low.
Red	Go to pose.nightbalance.com/support for troubleshooting.
Purple	Warning: Do not disconnect the device from the computer.

English

IMPORTANT
To minimize risks of injury and damages all (safety) measures and instructions must be observed. NightBalance B.V. will never be liable for damages arising from incorrect use. Read the manual thoroughly before using the product.

Danger
- Keep the device, adapter and cable dry and out of the reach of children.
- Never wear the device while charging it.
- Always consult your physician before use in combination with a pacemaker or ICD.

Warning
- Check if the voltage indicated on the adapter corresponds to the local mains voltage before charging. Always use the supplied adapter and cable for charging.
- The device is not intended for use by children or by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities.
- Always check the device on deviations or damages before using or charging it.
- Users might be allergic to materials used in the product. If an allergic reaction occurs, immediately stop the use and consult a specialist.

Caution
- Fully charge the battery at least every month to guarantee an optimal lifetime.
- Use, charge and store the device in temperatures between 0 and 50 degrees Celsius.
- Always ship and store the product in the supplied pouch or original packaging.
- Never clean the device with abrasive cleansing products or (aggressive) liquids.
- Regularly wash the torso strap according to the washing instructions. Do not use a tumble dryer and do not stretch the torso strap excessively.
- Do not dispose the device with the normal household waste at the end of its lifetime, but make use of collection points for batteries.

Electromagnetic compatibility (EMC):
- This product complies with all standards regarding electromagnetic fields. It is safe to use if handled in accordance with instructions.

WARRANTY
- NightBalance B.V. gives a two year warranty on its products. If within the warranty period any defect occurs due to faulty materials or workmanship, NightBalance will repair or replace the product. Proof of defect within the warranty period must be provided by means of a receipt.
- The warranty does not cover any parts or accessories of the product that are subject to wear. This specifically applies to the torso strap, pouch and battery.
- Warranty is not given if the defect is caused by incorrect use, maintenance, alterations or repair of the product, or if the product has been subject to excessive force, high voltage, dirt, moisture and/or extreme temperature.

The aforementioned warranty shall be in lieu, as far as permitted under applicable law, of all other warranties. NightBalance B.V. shall have no liability for special or consequential damages of any kind whatsoever arising out of the manufacture, use, sale, handling, repair, maintenance or replacement of the product.

SUPPORT
Service can be obtained in all countries where the product is officially sold by NightBalance B.V. For more information visit pose.nightbalance.com/support

NightBalance B.V.
Molengraaffsingel 12-14
2629 JD Delft, The Netherlands

Other languages available on backside

Nederlands — Pose gebruiksaanwijzing

Samen uitgerust wakker worden
De Pose van NightBalance
De Pose traint u door middel van lichte trillingen om niet meer op de rug te slapen. Op deze manier wordt het rugsnurken voorkomen, waardoor u (en uw partner) uitgeruster wakker worden. De Pose is een klein en licht apparaat die u met een comfortabele band net onder uw borst draagt. Wanneer u op uw rug ligt, zal de Pose zacht trillen. Hierdoor wordt u er onbewust aan herinnerd om in een andere slaaphouding te gaan liggen.

1. Pose
- Aan/uit-knop.
- Oplader en USB kabel.
- LED lampje.

2. Aanzetten
a. Druk één keer op de knop om de Pose aan te zetten.
b. Het lampje knippert (langzaam) groen als de Pose aanstaat.

3. LED lampje
a. Groen: Pose is klaar voor gebruik.
b. Oranje: Pose moet opgeladen worden voor het volgende gebruik.
c. Rood: Bekijk de website voor probleemoplossingen.

4. Gebruik van de band
a. Plaats de band met het vakje aan de voorkant net onder de borst, centraal op uw lichaam.
b. Haal de band door de gesp en sluit de band met het klittenband.
c. Plaats de Pose met de pijl omhoog en de knop naar voren in het vakje.
d. Sluit het vakje.

5. Inslaapperiode
a. U kunt in elke gewenste houding in slaap vallen.
b. De 30 minuten inslaapperiode start zodra de Pose is aangezet en u gaat liggen.
Tijdens het slapen
c. Na de inslaapperiode start de Pose met de tril-feedback.
d. De pose past de trilsterkte automatisch aan op uw slaapgedrag.
e. Draai van uw rug af als de Pose trilt.
Pauzestand
f. Activeer de 20 minuten pauzestand door de Pose met de band 90° te draaien, of door rechtop te zitten/staap.

6. Uitlezen van de opgeslagen slaap data
a. Zorg dat de Pose aanstaat.
b. Aantal keer trillen: Druk 1x op de knop, tel het aantal keer dat het lampje blauw knippert.
c. Aantal keer op de rug: Druk 2x op de knop, tel het aantal keer dat het lampje wit knippert.

7. Uitzetten
a. Houd de knop ingedrukt tot dat het witte lampje uit gaat (3x knipperen).

8. Opladen
a. Oranje: Laad de Pose op met de oplader of aan de computer d.m.v. de USB aansluiting.

A. Pose Comfort Program
Analyse (nacht 1-2)
1. Geen trillingen, meet alleen % rugligging.
Opbouw (nacht 3-9)
2. Opbouw van trillingen, afname % rugligging.
Positietraining (nacht 10 en verder)
3. Geeft 100% trillingen wanneer u op de rug slaapt.

B. Auto level programma
1. De Pose monitort automatisch uw reactiesnelheid op trillingen. De Pose past het volume van de trillingen automatisch op uw slaapgedrag aan.

BELANGRIJK
Om het risico op schade en letsel te minimaliseren dienen alle (veiligheids) maatregelen en instructies in acht te worden genomen. NightBalance B.V. is nimmer aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuist gebruik. Bestudeer de handleiding grondig voordat u het product gebruikt.

GEVAAR
- Houd het apparaat, de adapter en de kabel droog en buiten bereik van kinderen.
- Draag het apparaat nooit tijdens het opladen.
- Raadpleeg altijd uw arts bij gebruik in combinatie met een pacemaker of ICD.

WAARSCHUWING
- Controleer vóór opladen of het voltage van de adapter overeenkomt met het voltage van de netspanning. Gebruik voor opladen uitsluitend de bijgeleverde adapter en kabel.
- Het product is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of door personen met verminderde lichamelijke, zintuigelijke of geestelijke vermogens.
- Controleer het apparaat altijd op afwijkingen en schade voordat het wordt gebruikt of opgeladen.
- Gebruikers kunnen allergische zijn voor materialen die worden gebruikt in het product. Indien zich een allergische reactie voordoet, stop onmiddellijk met het gebruik en raadpleeg een specialist.

LET OP
- Laad de batterij minimaal eens per maand volledig op om een optimale levensduur van de batterij te garanderen.
- Gebruik, laad en bewaar het apparaat bij een temperatuur van tussen de 0 en 50 graden Celsius.
- Vervoer en bewaar het product altijd in de bijgeleverde buidel of originele verpakking.
- Reinig het apparaat nooit middels schurende schoonmaakmiddelen of (agressieve) vloeistoffen.
- Was de band regelmatig conform wasvoorschrift. Gebruik geen wasdroger en rek de band niet overmatig uit.
- Gooi het apparaat na einde van de levensduur niet weg met het normale huisvuil, maar maak gebruik van inzamelpunten voor batterijen.

ELEKTROMAGNETISCHE COMPATIBILITEIT (EMC)
Dit product voldoet aan alle richtlijnen met betrekking tot elektromagnetische velden. Het is veilig te gebruiken, mits de instructies worden nageleefd.

GARANTIE
- NightBalance B.V. geeft een garantie van twee jaar op haar producten. Indien zich binnen de garantieperiode een gebrek voordoet als gevolg van materiaal- of fabricagefouten, dan vervangt of repareert NightBalance B.V. het product. Dat het gebrek zich heeft voorgedaan binnen de garantieperiode wordt bewezen middels de factuur.
- De garantie is niet van toepassing op onderdelen of accessoires van het product die onderhevig zijn aan slijtage. Dit geldt specifiek voor de band, buidel en batterij.
- De garantie wordt niet verleend als het gebrek is veroorzaakt door verkeerd gebruik, onderhoud, reparatie of wijzigingen van/aan het product, of indien het product is blootgesteld aan excessieve krachten, hoog voltage, vuil, vocht en/of extreme temperatuur.

Bovengenoemde garantie vervangt, voor zover wettelijk is toegestaan, alle overige garanties. NightBalance B.V. is niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade voorvloeiende uit de fabricage, het gebruik, de verkoop, behandeling, reparatie, onderhoud of vervanging van het product.

ONDERSTEUNING
Ondersteuning kan worden verkregen in alle landen waar het product officieel door NightBalance B.V. wordt verkocht. Kijk voor meer informatie op:
pose.nightbalance.com/support

Deutsch — Gebrauchsanweisung Pose

Zusammen ausgeruht aufwachen
Der Pose von Nightbalance
Der Pose trainiert Sie mittels leichter Vibrationen, nicht mehr auf dem Rücken zu schlafen. Auf diese Weise wird das Rückenschnarchen vermieden, wodurch Sie (und Ihr Partner) ausgeruhter aufwachen. Der Pose ist ein kleines und leichtes Gerät, das Sie mit einem komfortablen Band direkt unter Ihrer Brust tragen. Wenn Sie auf dem Rücken liegen, wird der Pose sanft vibrieren. Dadurch werden Sie unbewusst daran erinnert, eine andere Schlafposition zu wählen.

1. Pose
- An/Aus-knopf.
- Ladegerät und USB Kabel.
- LED Licht.

2. Einschalten
a. Drücken Sie einmal auf die Taste, um den Pose einzuschalten.
b. Das Licht blinkt (langsam) grün, wenn der Pose eingeschaltet ist.

3. LED Licht
a. Grün: Pose ist gebrauchsfertig.
b. Orange: Pose muss für den nächsten Gebrauch aufgeladen werden.
c. Rot: Suchen Sie auf der Website nach Problemlösungen.

4. Benutzung des Bandes
a. Bringen Sie das Band mit dem Fach nach vorne direkt unter der Brust, zentral auf Ihrem Körper an.
b. Führen Sie das Band durch die Schnalle und schließen Sie das Band mit dem Klettverschluß.
c. Stecken Sie den Pose mit dem Pfeil nach oben und der Taste nach vorne ins Fach.
d. Schließen Sie das Fach.

5. Einschlafperiode
a. Sie können in jeder beliebigen Position einschlafen.
b. Die Einschlafperiode von 30 Minuten fängt an, sobald der Pose eingeschaltet ist und Sie sich hinlegen.
Während des Schlafens
c. Nach der Einschlafperiode fängt der Pose mit dem Vibrationsfeedback ank.
d. Der Pose passt die Vibrationsstärke automatisch an Ihr Schlafverhalten an.
e. Verändern Sie Ihre Schlafposition, wenn der Pose vibrier.
Pausemodus
f. Aktivieren Sie den 20 Minuten Pausemodus, indem Sie den Pose mit dem Band 90° hochklappen oder indem Sie aufstehen.

6. Auslesen der gespeicherten Schlafdaten
a. Stellen Sie sicher, dass der Pose eingeschaltet ist.
b. Anzahl der Vibrationen: Drücken Sie 1x auf die Taste, zählen Sie wie oft das Licht blau aufblinkt.
c. Häufigkeit der Rückenlage: Drücken Sie 2x auf die Taste, zählen Sie wie oft das Licht weiß aufblinkt.

7. Ausschalten
a. Halten Sie die Taste gedrückt, bis das weiße Licht erlischt (3x blinken).

8. Aufladen
a. Orange: Laden Sie den Pose mit dem Ladegerät oder am Computer mit Hilfe des USB Anschlusses auf.

A. Pose Comfort Program
Analyse (Nacht 1-2)
1. Keine Vibrationen, misst nur % Rückenlage.
Aufbau (Nacht 3-9)
2. Aufbau von Vibrationen, Abnahme % Rückenlage.
Positionstraining (ab Nacht 10)
3. Gibt 100% Vibrationen, wenn Sie auf dem Rücken schlafen.

B. Auto Level Programm
1. Der Pose überwacht automatisch Ihre Reaktionsgeschwindigkeit auf Vibrationen. Der Pose passt die Stärke der Vibrationen automatisch an Ihr Schlafverhalten an.

WICHTIG
Um das Verletzungs- und Schadensrisiko zu verringern, sollen alle (Sicherheits-) Maßnahmen und Anweisungen befolgt werden. Nightbalance B.V. haftet nie für Schäden, die sich aus einer unsachgemäßen Verwendung ergeben. Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.

GEFAHR
- Bewahren Sie das Gerät, den Adapter und den Kabel trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Tragen Sie das Gerät nie während des Aufladens.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie das Gerät zusammen mit einem Schrittmacher oder ICD benutzen

WARNUNG
- Überprüfen Sie, ob die Stromspannung des Adapters mit der Netzspannung übereinstimmt, bevor Sie das Gerät aufladen. Benutzen Sie für das Aufladen nur den gelieferten Adapter und Kabel.
- Das Produkt soll nicht von Kindern oder Personen mit körperlichen, sensorischen oder geistigen Behinderungen benutzt werden.
- Überprüfen Sie jederzeit, ob das Gerät Defekte oder Schäden aufweist, bevor Sie es benutzen oder aufladen.
- Benutzer können allergisch sein gegen Materialien, die im Produkt verwendet werden. Falls eine allergische Reaktion auftritt, sollten Sie direkt mit der Anwendung aufhören und einen Spezialisten konsultieren.

VORSICHT
- Laden Sie die Batterie mindestens einmal im Monat völlig auf, um eine optimale Lebensdauer zu gewährleisten.
- Das Gerät sollte bei einer Temperatur zwischen 0 und 50 Grad Celsius benutzt, geladen und aufbewahrt werden.
- Das Produkt soll jederzeit im gelieferten Beutel oder der Orignalverpackung transportiert oder aufbewahrt werden.
- Reinigen Sie das Gerät nie mit scheuernden Putzmitteln oder (aggressiven) Flüssigkeiten.
- Waschen Sie das Band regelmäßig gemäß dem Waschvorschrift. Benutzen Sie keinen Wäschetrockner und straffen Sie das Band nicht zu stark.
- Werfen Sie das Gerät nach der Lebensdauer nicht einfach in den Restmüll, sondern benutzen Sie die Batteriesammelstellen.

ELEKTROMAGNETISCHE VERTRÄGLICHKEIT (EMV)
Dieses Produkt entspricht allen Richtlinien über elektromagnetische Felder. Die Benutzung ist sicher, solange die Anweisungen eingehalten werden.

GARANTIE
- NightBalance B.V. bietet zwei Jahre Garantie auf ihre Produkte. Falls sich innerhalb der Garantiefrist Mängel infolge von Material- oder Herstellungsfehlern herausstellen, wird NightBalance B.V. das Produkt ersetzen oder reparieren. Aus der Rechnung geht hervor, ob die Mängel innerhalb der Garantiefrist eingetreten sind.
- Die Garantie gilt nicht für Einzelteile oder Zubehör des Produktes, die einen Verschleiß aufweisen. Dies gilt insbesondere für das Band, den Beutel und die Batterie.
- Die Garantie wird nicht gewährt, wenn die Mängel durch unsachgemäße Verwendung, Wartung oder Änderungen am Produkt verursacht werden, oder, wenn das Produkt extremen Kräften, hoher Spannung, Schmutz, Feuchtigkeit und/oder extremen Temperaturen ausgesetzt ist.

Oben erwähnte Garantie ersetzt, insofern dies gesetzlich erlaubt ist, jegliche andere Garantie. NightBalance B.V. haftet nicht für etwaige direkte oder indirekte Folgeschäden, die möglicherweise durch die Herstellung, die Verwendung, den Verkauf, die Behandlung, die Reparatur oder den Ersatz des Produkts entstehen.

UNTERSTÜTZUNG
Unterstützung bekommen Sie in allen Ländern, wo das Produkt offiziell von NightBalance B.V. verkauft wird. Weitere Informationen finden Sie unter:
pose.nightbalance.com/support

Francais — Notice d'utilisation de votre appareil Pose

Se réveiller ensemble reposés
Pose de NightBalance
Votre Pose vous conditionne à ne plus dormir sur le dos, à l'aide de légères vibrations. Cela permet de supprimer les ronflements liés au sommeil en position dorsale et vous pouvez ainsi, tout comme votre partenaire, vous réveiller plus reposé. Pose est un appareil léger et de petite taille que vous portez juste en-dessous de la poitrine à l'aide d'une sangle confortable. Lorsque vous êtes allongé sur le dos, votre appareil Pose émet des légères vibrations. Il vous rappelle ainsi, sans que vous vous en rendiez compte, de vous allonger dans une autre position.

1. Pose
- Bouton marche/arrêt.
- Chargeur et câble USB.
- Voyant lumineux LED.

2. Mise sous tension
a. Appuyez une fois sur le bouton pour mettre l'appareil Pose sous tension.
b. Le voyant lumineux vert clignote (lentement) lorsque l'appareil Pose est sous tension.

3. Voyant lumineux LED
a. Vert : l'appareil Pose est prêt à être utilisé.
b. Orange : l'appareil Pose doit être chargé avant la prochaine utilisation.
c. Rouge : consultez le site Web pour une aide à la résolution des problèmes.

4. Utilisation de la sangle
a. Placez la sangle avec l'emplacement pour l'appareil vers l'avant juste sous la poitrine, au milieu de votre torse.
b. Faites passer la sangle dans la boucle et fixez-la avec la bande velcro.
c. Placez l'appareil Pose avec la flèche vers le haut et le bouton vers l'avant dans sa poche.
d. Fermez la poche.

5. Période d'endormissement
a. Vous pouvez vous endormir dans la position de votre choix.
b. La période d'endormissement de 30 minutes commence dès que l'appareil Pose est mis sous tension et vous vous allongez.
Au cours du sommeil
c. Une fois la période d'endormissement terminée, l'appareil Pose commence à émettre des vibrations.
d. L'appareil adapte l'intensité des vibrations à votre comportement de sommeil.
e. Ne restez pas sur le dos lorsque l'appareil Pose émet des vibrations.
Mode pause
f. Activez le mode pause de 20 minutes en faisant tourner l'appareil de 90° vers la position assise ou en vous levant.

6. Lecture des données de sommeil enregistrées
a. Vérifiez que l'appareil Pose est sous tension.
b. Nombre d'émissions de vibrations: appuyez une fois sur le bouton et comptez le nombre de clignotements de l'indicateur lumineux bleu.
c. Nombre de passages sur le dos : appuyez deux fois sur le bouton et comptez le nombre de clignements de l'indicateur lumineux blanc.

7. Mise hors tension
a. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé jusqu'à l'extinction de l'indicateur lumineux blanc (trois clignotements).

8. Chargement
a. Orange: Chargez l'appareil Pose à l'aide du chargeur ou d'un ordinateur avec une connexion USB.

A. Pose Comfort Program
Analyse (nuits 1 et 2)
1. Aucune vibration, mesure du % du temps passé sur le dos uniquement.
Acclimatation (nuits 3 à 9)
2. Acclimatation aux vibrations, réduction du % de temps passé sur le dos.
Conditionnement de la position (nuits 10 et suivantes)
3. 100% de vibrations lorsque vous dormez sur le dos.

B. Programme Niveau automatique
1. L'appareil Pose surveille automatiquement votre temps de réaction aux vibrations. L'appareil Pose adapte l'intensité des vibrations automatiquement pour que le niveau de vibration personnel corresponde à votre comportement de sommeil.

IMPORTANT
Pour limiter les risques d'endommagement et de blessure, respectez les instructions (de sécurité). NightBalance B.V. n'est aucunement responsable des endommagements liés à une utilisation impropre. Lisez attentivement la notice d'utilisation avant de commencer à utiliser le produit.

DANGER
- Conservez l'appareil, l'adaptateur et le câble au sec et hors de portée des enfants.
- Ne portez jamais l'appareil lorsque celui-ci est en cours de chargement.
- Consultez toujours votre médecin avant d'utiliser l'appareil avec un stimulateur cardiaque ou un DCI.

AVERTISSEMENT
- Contrôlez toujours AVANT le chargement si la tension de l'adaptateur correspond à la tension du réseau électrique. Pour le chargement, utilisez exclusivement l'adaptateur et le câble fournis avec l'appareil.
- Le produit n'est pas destiné à être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant d'une déficience physique, sensorielle ou mentale.
- Avant d'utiliser ou de charger l'appareil, vérifiez toujours que celui-ci n'est pas endommagé.
- Des allergies aux matériaux utilisés dans l'appareil peuvent être constatées chez les utilisateurs. En cas de réaction allergique, interrompez immédiatement l'utilisation de l'appareil et consultez un spécialiste.

ATTENTION
- Pour garantir une durée de vie optimale de la batterie, chargez celle-ci totalement au moins une fois par mois.
- Utilisez, chargez et conserver l'appareil à une température comprise entre 0 et 50° Celsius.
- Transportez et conservez l'appareil toujours dans la sacoche fournie ou dans son emballage d'origine.
- Ne nettoyez jamais l'appareil avec des produits d'entretien abrasifs ou des liquides.
- Lavez la sangle régulièrement, en respectant les indications de lavage. N'utilisez pas de sèche-linge et n'étirez pas anormalement la sangle.
- Lorsque la fin de vie de l'appareil est atteinte, ne jetez pas celui-ci dans les ordures ménagères mais apportez-le à un point de collecte des batteries.

COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (CEM)
Ce produit respecte les recommandations relatives aux champs électromagnétiques. Son utilisation est sans danger, à conditions de respecter les instructions fournies.

GARANTIE
- NightBalance B.V. offre une garantie de deux ans sur ses produits. Si au cours de la période de garantie une défaillance est constatée en raison d'un problème matériel ou d'un défaut de fabrication, NightBalance B.V. procédera au remplacement ou à la réparation du produit. La preuve que la défaillance s'est produite au cours de la période de garantie est apportée à l'aide de la facture.
- La garantie ne s'applique pas aux accessoires du produit qui sont sujets à une certaine usure. Cela vaut plus particulièrement pour la sangle, la sacoche et la batterie.
- La garantie n'est pas applicable lorsque la défaillance est causée par une utilisation, un entretien, une réparation ou une modification impropre du produit ou si le produit est exposé à une force excessive, une tension trop importante, de la saleté, de l'humidité et/ou à une température extrême.

La garantie mentionnée ci-dessus remplace, dans les limites de la loi, toute autre garantie. NightBalance B.V. n'est pas responsable des dommages directs ou indirects causés par l'utilisation, la vente, le traitement, la réparation, la maintenance et le changement du produit.

ASSISTANCE
L'assistance est disponible dans tous les pays dans lesquels le produit est officiellement vendu par NightBalance B.V. Pour plus d'informations, consultez:
pose.nightbalance.com/support

Espagnol — Pose: Manual del usuario

Despertarse juntos y bien descansados
El Pose de Night Balance
El Pose le entrena por medio de ligeras vibraciones para no volver a dormir boca arriba. De esta forma se evita el ronquido producido por esta posición, lo que también permite que usted (y su pareja) se despierten bien descansados. El Pose es un aparato pequeño y ligero, concebido para colocarse por debajo de la zona del pecho mediante una cómoda banda. En el momento en que se coloque usted boca arriba, el Pose comenzará a vibrar. De esta forma se le recordará de forma subconsciente que debe dormir en otra posición.

1. Pose
- Botón encendido/apagado.
- Cargador y cable USB.
- Luz LED.

2. Encendido
a. Apriete una vez el botón para encender el Pose.
b. La luz verde parpadea (lentamente) cuando el Pose está encendido.

3. Luz LED
a. La luz verde indica que el Pose está listo para su uso.
b. La luz naranja indica que el Pose debe recargarse antes de su próximo uso.
c. Luz roja: diríjase al sitio web para la resolución de problemas.

4. Uso de la banda para el torso
a. Póngase la banda con el bolsillo en la parte delantera, justo bajo el pecho y de forma centrada.
b. Pase la banda por la hebilla y ciérrela por medio del velcro.
c. Coloque el Pose en el bolsillo con la flecha hacia arriba y el botón hacia adelante.
d. Cierre el bolsillo.

5. Periodo de adormecimiento
a. Usted puede dormirse en cualquier posición que desee.
b. El periodo de 30 minutos para quedarse dormido empieza una vez que Pose ha sido prendido y usted se ha acostado.
Durante el sueño
c. El Pose comienza a emitir vibraciones de atención una vez concluido el periodo de adormecimiento.
d. El Pose adapta automáticamente la potencia de las vibraciones a su patrón de sueño.
e. Giro a otra postura cuando el Pose emite una vibración.
Modo pausa
f. Active la posición de pausa de 20 minutos girando el Pose 90° hacia arriba en la banda para el torso o incorporándose.

6. Lectura de los datos de sueño almacenados
a. Encienda el Pose
b. Número de vibraciones: pulse el botón 1 vez, cuente el número de veces que parpadea la luz azul.
c. Número de veces boca arriba: pulse 2 veces el botón, cuente el número de vibraciones que parpadea la luz blanca.

7. Apagado
a. Mantenga el botón pulsado hasta que se apague la luz blanca (3 destellos).

8. Carga
a. Luz naranja: Cargue el Pose con el cargador o enchufándolo al ordenador por medio del cable USB.

A. Pose Comfort Program
Análisis (noche 1-2)
1. Sin vibración, solamente el porcentaje de posiciones boca arriba.
Periodo de desarrollo (noche 3-9)
2. Desarrollo de las vibraciones, porcentaje de posiciones boca arriba.
Entrenamiento posicional (a partir de la noche 10)
3. 100% de vibraciones al colocarse boca arriba.

B.Programa de autonivel
1. El Pose monitoriza automáticamente su capacidad de reacción a las vibraciones. De esta forma, ajusta automáticamente el volumen de las vibraciones hasta un nivel personal acorde con su patrón de sueño.

IMPORTANTE
Para minimizar los riesgos de daños y lesiones, deben tenerse en cuenta todas las normas (de seguridad) e instrucciones. NightBalance B.V. no se hace en ningún caso responsable de posibles daños ocurridos como consecuencia de un uso incorrecto. Lea por completo las instrucciones antes de proceder a usar el producto.

PELIGRO
- Mantenga secos el dispositivo, el adaptador y el cable, y fuera del alcance de los niños.
- Nunca use el dispositivo mientras se está cargando.
- Consulte con su médico para la utilización conjunta del dispositivo con un marcapasos o un ICD.

ADVERTENCIAS
- Compruebe antes de cargar el dispositivo si el voltaje de la red eléctrica se ajusta al voltaje del mismo. Utilice únicamente el adaptador y cable proporcionados con el dispositivo.
- Este producto no ha sido diseñado para uso infantil o para personas con disminución de las capacidades motoras, cognitivas o sensoriales.
- Compruebe que el dispositivo no esté dañado o alterado antes de proceder a su carga.
- Algunos usuarios pueden presentar síntomas alérgicos ante los materiales con los que se ha fabricado el producto. En caso de reacción alérgica, discontinúe inmediatamente el uso y consulte con un especialista.

ATENCIÓN
- Cargue la batería por completo como mínimo una vez al mes para garantizar la más óptima vida útil de la misma.
- Utilice, cargue y conserve el dispositivo a una temperatura de entre 0 y 50 grados centígrados.
- Transporte y conserve el producto siempre en la bolsa que le acompaña o en el embalaje original.
- Nunca utilice productos abrasivos o líquidos (agresivos) para limpiar el dispositivo.
- Lave la banda con regularidad siguiendo las instrucciones de lavado. No utilice la secadora y no estire la banda.
- No tire el dispositivo a la basura normal al concluir su vida útil: haga uso de los puntos de reciclaje de pilas y baterías.

COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA
Este producto cumple con todas las normativas referentes a los campos electromagnéticos. Es de uso seguro, siempre y cuando se cumplan las instrucciones de uso.

GARANTÍA
- NightBalance B.V. proporciona una garantía de dos años en sus productos. En caso de producirse dentro de este periodo defecto o avería como consecuencia de errores en la fabricación o los materiales, NightBalance B.V. reparará el producto. La prueba del defecto/avería ha de venir proporcionada por medio de la factura.
- La garantía no es aplicable a las partes o accesorios del producto que estén sujetos a desgaste. Esto es específicamente aplicable a la banda, el bolsillo y la batería.
- La garantía no es aplicable si la avería o defecto son consecuencia de un uso o un mantenimiento incorrecto, de reparaciones o cambios indebidos en el dispositivo, o si el producto ha sido sometido a una presión excesiva, alto voltaje, suciedad, humedad o temperaturas extremas.

La garantía mencionada arriba reemplazará, siempre y cuando la ley lo permita, a todas las demás garantías. NightBalance B. V. no es responsable de daños directos o indirectos producidos por la fabricación, el uso, la venta, el trato, la reparación, el mantenimiento o la sustitución del producto.

SOPORTE TÉCNICO
Es posible obtener soporte técnico en todos los países en que el producto sea vendido oficialmente por NightBalance B.V. Para más información al respecto, véase:
pose.nightbalance.com/support

Italiano — Manuale Pose

Svegliatevi insieme ben riposati
Il Pose di NightBalance
Utilizzando delle lievi vibrazioni, il Pose vi insegna a non dormire sulla vostra schiena, Ciò vi impedirà di russare mentre dormite sulla schiena, e consente a voi (e al vostro partner) di svegliarvi ben riposati. Il Pose è un dispositivo piccolo e leggero con una comoda fascia indossata appena sotto il petto. Quando siete sdraiati sulla schiena, il Pose inizia a vibrare delicatamente, ricordandovi inconsciamente di cambiare posizione mentre dormite.

1. Pose
- Pulsante On/Off.
- Caricatore e cavo USB.
- Luce LED.

2. Accendere
a. Premere il pulsante una volta per accendere il Pose.
b. La luce verde lampeggia (lentamente), il Pose è attivo.

3. Luce LED
a. Verde: Pose pronto per l'uso.
b. Arancione: ricaricare prima del prossimo utilizzo.
c. Rosso: controllare il sito web per la risoluzione dei problemi.

4. Uso della fascia toracica
a. Centrare la tasca davanti alla vostra cassa toracica, proprio sotto il petto.
b. Tirare la fascia attraverso la cinghia e fissare con il velcro.
c. Posizionare il Pose con la freccia rivolta verso l'alto e il pulsante davanti alla tasca
d. Chiudere la patta della tasca.

5. Periodo per addormentarsi
a. Addormentatevi nella posizione che preferite.
b. Dopo che il Pose é attivato e lei si stende, si avvia un periodo di 30 minuti per addormentarsi.
Durante il sonno
c. fornisce un feedback di vibrazioni
d. Il Pose regola l'intensità della vibrazione secondo le vostre abitudini mentre dormite.
e. Giratevi quando il Pose vibra.
Modalità di pausa
f. Attivate una modalità di pausa di 20 minuti girando la fascia di 90° o alzandovi.

6. Leggere i dati sul sonno memorizzati
a. Assicurarsi che il Pose sia acceso
b. Numero di volte in cui il Pose ha vibrato: premere il pulsante una volta e contare il numero di lampi blut.
c. Numero di volte sulla schiena: premere due volte e contare il numero di lampi bianchi.

7. Spegnimento
a. Premere e tenere premuto il pulsante fino a quando si spegne la luce bianca (3 lampeggi).

8. Carica
a. Arancione: caricare il Pose con il caricatore o collegandolo al vostro computer con un cavo USB.

A. Pose Comfort Program
Analisi (notte 1-2)
1. Nessun feedback di vibrazione, misura solo % del tempo dormito sulla sua schiena.
Costruzione (notte 3-9)
2. Costruzione feedback vibrazione, diminuisce % di tempo che dormite sulla vostra schiena.
Allenamento posizione (notte 10 e seguenti)
3. 100% feedback vibrazione quando dormite sulla vostra schiena.

B. Programma livello automatico
1. Il Pose monitora automaticamente la vostra risposta alle vibrazioni. Il Pose regola l'intensità delle vibrazioni per adattarsi al vostro comportamento durante il sonno.

IMPORTANTE
Per ridurre al minimo il rischio di lesioni e di danni, tutte le misure (di sicurezza) e le istruzioni devono essere osservate. NightBalance B.V. non sarà ritenuta responsabile di eventuali danni insorti a causa di un utilizzo non corretto. Leggere attentamente il manuale prima di utilizzare il prodotto.

PERICOLO
- Tenere il dispositivo, l'adattatore e il cavo asciutti e lontano dalla portata dei bambini.
- Non indossare mai il dispositivo durante la carica.
- Consultare sempre il vostro medico prima dell'utilizzo in combinazione con un pacemaker o ICD.

ATTENZIONE
- Controllare se il voltaggio indicato sull'adattatore corrisponde al voltaggio principale del vostro paese prima della carica. Utilizzare sempre l'adattatore e il cavo in dotazione per effettuare la carica.
- L'utilizzo del dispositivo non è adatto per i bambini o per persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali.
- Controllare sempre l'eventuale presenza di cambiamenti o danni prima dell'utilizzo o della carica.
- Gli utenti potrebbero essere allergici ai materiali uilizzati nel prodotto. In caso di reazione allergica, interrompere l'utilizzo e consultare uno specialista.

PRUDENZA
- Caricare completamente la batteria almeno una volta al mese per garantire un tempo di vita ottimale.
- Utilizzare, caricare e conservare il dispositivo a una temperatura tra 0 e 50 gradi Celsius.
- Spedire e conservare sempre il prodotto nell'apposita custodia o nell'imballaggio originale.
- Non pulire mai il dispositivo con detergenti abrasivi o liquidi (aggressivi).
- Lavare periodicamente la fascia toracica secondo le istruzioni per il lavaggio. Non utilizzare l'asciugatrice e non strizzare eccessivamente la fascia.
- Non smaltire il dispositivo con i normali rifiuti domestici al termine del suo ciclo di vita ma utilizzare i punti di raccolta per le batterie.

COMPATIBILITÀ ELETTROMAGNETICA (EMC)
Questo prodotto soddisfa tutti gli standard riguardanti i campi elettromagnetici. È sicuro da utilizzare se maneggiato secondo le istruzioni.

GARANZIA
- NightBalance B.V. offre una garanzia di due anni sul suo prodotto. Se entro questo periodo di tempo si manifesta un difetto a causa di materiali difettosi o di costruzione, NightBalance riparerà o sostituirà il prodotto. La prova del difetto entro il periodo di garanzia deve essere fornita tramite ricevuta.
- La garanzia non copre parti o accessori del prodotto che sono soggetti a usura. Ciò, in modo specifico, si applica, alla fascia toracica, alla custodia e alla batteria.
- La garanzia non è valida se il difetto è causato da un uso non corretto, dalla manutenzione, l'alterazione o la riparazione del prodotto, o se il prodotto è stato soggetto a eccessiva forza, alto voltaggio, sporcizia, umidità e/o temperatura estrema.

La garanzia di cui sopra sarà efficace, per quanto consentito dalla legge applicabile, quanto le altre garanzie. NightBalance B.V. non sarà ritenuta responsabile per danni particolari o consequenziali di ogni genere derivanti dalla fabbricazione, dall'utilizzo, dalla vendita, dal maneggio, dalla riparazione, dalla manutenzione o dalla sostituzione del prodotto.

ASSISTENZA
L'assistenza è disponibile in tutti i paesi in cui il prodotto è venduto ufficialmente da NightBalance B.V. Per ulteriori informazioni:
pose.nightbalance.com/support

Türkçe — Pose Kullanma talimatnamesi

Beraberce dinlenmiş şekilde uyanmak
Pose' dan NightBalance
Hafif titreşimler sayesinde Pose sizi sırt üstü uyumamaya alıştırır. Bu şekilde sırt üstü horlamanız engellenmiş olup, hem kendiniz (hem de eşiniz) dinlenmiş şekilde uykudan uyanmanızı sağlar. Pose küçük ve hafif bir alettir. Bu aleti rahat bir şekilde göğsünüzün altında taşıyabilirsiniz. Sırtınızda yattığınızda Pose hafif şekilde titremeşimler oluşturur. Bu şekilde bilinçsiz olarak uykunuzda başka bir pozisyonda yatmaya devam ediyorsunuz.

1. Pose
- Açma-kapama düğmesi.
- Şarj aleti ve USB kablosu.
- LED lambası.

2. Devreye sokmak
a. Pose 'u devreye sokmak için bir defa düğmeye basıyorsunuz.
b. Pose devredeyken yeşil lambası yanıp söner.

3. LED lambası
a. Yeşil, Pose kullanım için hazır.
b. Turuncu, Pose sonraki kullanım için şarja takılması gerek.
c. Kırmızı, çözüm için Web sitenize bakınız.

4. Bandın kullanımı
a. Bandı ve gözü ön tarafta tam göğsün üstüne vücudunuzun ortasına yerleştiriniz.
b. Bandı tokadan geçirin ve ardından bandı cırt cırtlı bant ile kapatınız.
c. Pose 'un oku yukarıda ve düğmeyi öne doğru kutusuna yerleştiriniz.
d. Kutuyu kapatınız.

5. Uyuma dönemi
a. Arzu etmiş olduğunuz şekilde uykuya dalabilirsiniz.
b. Pose 'un 30 dakikalik uyku modu, Start düğmesine basip yatiktan sonra başlar.
Uyku esnasında
c. Uykuya dalma süresinin ardından Pose titreşim geri bildirim başlatır.
d. Pose titreşim mukavemetini sizin uyku davranışınıza göre ayarlar.
e. Pose titreşim esnasında olduğunda sırt üzeri yatma pozisyonunu değiştirin.
Duraklatma
f. 20 dakika duraklatma vaktini başlatmak için Pose 'un bandını çeyrek döndürün veya ayağa kalkınız.

6. Uyku verilerini okumak
a. Pose 'un açık durmasını sağla.
b. Belirli defa titreştiğinde: 1 defa düğmeye basınını; mavi lambanın kaç defa yanıp söndüğünü sayınız.
c. Kaç defa sırt üzeri: Düğmeye 2 defa basınız; kaç defa beyaz lambanın yanıp söndüğünü sayınız.

7. Kapatmak
a. Beyaz lamba sönene kadar düğmeyi basılı tut (3 defa yanıp sönme).

8. Şarj etmek
a. Turuncu; Şarj aletinle Pose 'u şarj et veya USB bağlantısıyla bilgisayara bağlayınız.

A. Pose Comfort Program
Analiz (1-2 gece)
1. Titreşim yok, sadece sırt üzerine yatma oranını ölç.
Oluşum (3-9 gece)
2. Titreşimin oluşumu, sırt üstü yatma azalmasının %.
Pozisyon eğitimi (10. gece ve sonras ı)
3. Sırtınızda uyuduğunuzda 100% titreşim yapar.

B. Otomatik Düzeltme Programı
1. Pose otomatikman sizin titreşim esnasında reaksiyonunuzu ölçer. Pose titreşim volümünü otomatik olarak uyku davranışınıza göre özel titreşim seviyesini uygular.

ÖNEMLI
Hasar ve yaralanma riskini asgari düzeyde tutmak için (güvenlik) önlemlerini ve talimatları dikkate almanınız gerekir. NigtBalance B.V. Hiçbir koşulda oluşan hasardan ötürü sorumlu tutulamaz. Ürünü kullanmadan önce kullanma talimatnamesini inceleyiniz.

TEHLIKE
- Aleti, şarj aletini ve kabloyu sudan ve çocuklardan uzak tutun.
- Alet şarjdayken kullanmayınız
- Şayet sizde kalp pili veya CID defibrilatör bulunuyorsa ilk önce doktorunuza başvurunuz.

UYARI
- Aleti şarja takmadan önce şarj aletin voltajı ile şebeke gerilimi uyumunu kontrol edin. Şarj için sadece alete ait şarj aletini ve kablosunu kullanın.
- Bu ürün çocuklar tarafından veya bedensel, duyusal veya zihinsel yetenekleri azalmış veya engellenmiş olanlar tarafından kullanılmamalıd